

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Ваш совет поможет всем!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР®

№ 3 МАРТ 2016

Издательский дом «Бурда»

**Лучшие советы
от читателей
+ комментарии
экспертов**



На фото — наши читатели
семья Хорошавиных

**Чтобы сердце
было здоровым** с. 26

**Лучшие средства
для борьбы
с циститом** с. 24

**Очищение
кишечника** с. 27

Желудок лечим без лекарств

с. 4–9



**Береза —
весенний
лекарь**

с. 10



**О пользе
дрожжевого
хлеба**

с. 34

ПИШИТЕ НАМ! 300 РУБЛЕЙ ЗА ОПУБЛИКОВАННОЕ ПИСЬМО!

В НОМЕРЕ:

	ТЕМА НОМЕРА.....	4
	Чтобы желудок не болел, с. 4	
	ЗЕЛЕНый ЛЕКАРЬ	10
	Береза целебная, с. 10	
	ОБСУДИМ ПОДРОБНО.....	18
	Волшебная глина, с. 18	
	ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР	22
	"Лечение цистита", с. 24	
	СПЕШИМ ПОМОЧЬ	26
	"Сердечно-сосудистое благополучие", с. 26	
	НАШИ ДЕТКИ	28
	Рахит — болезнь недоношенных, с. 28	
	ЗДОРОВОЕ ТЕЛО.....	32
	"Виды обертываний", с. 32	
	АПТЕКА НА КУХНЕ	34
	Дрожжевой хлеб, с. 34	
	ВКУСНО И ПОЛЕЗНО	38
	Укрепляем кости, с. 38	
	СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ.....	40
	Уход за кожей, с. 40	
	КРИК ДУШИ	42
	ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	44
	ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ	46

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

Коллекция лекарственных растений	15
Лунный календарь здоровья.....	47
Зарядка для ума	48
Анонс	49
Купон, анкета	50

Фото: Legion-Media (2), Ю. Третьякова

Наши эксперты



**Иван
Василиев**
уролог



**Татьяна
Пятковская**
психиатр,
физиолог



**Евгений
Соничев**
врач-
фитотерапевт



**Наиля
Насыбуллина**
специалист
в области
фармтехнологий



**Марина
Ерина**
врач-терапевт,
физио-
терапевт



**Элеонора
Суходольская**
врач
общей практики



**Ирина
Кузнецова**
кинезитера-
певт,
валеолог



**Анна
Крюкова**
врач-
дерматолог,
косметолог



**Олеся
Бутузова**
врач-
педиатр



**Владимир
Стародуб-
цов**
врач-гастро-
энтеролог



**Гаяне
Мирзоян**
ведущий
юрисконсульт



**Инна
Власенко**
практикую-
щий семейный
психолог

Пришлите письмо!

Вам удалось победить болезнь? Расскажите свою историю, поделитесь опытом. Кроме того, вы можете задать вопрос нашему эксперту или обратиться за помощью к другим читателям. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 60, "Домашний доктор", e-mail: dd@burda.ru

Авторов всех опубликованных в номере писем-советов и писем-ответов ждет приз — 300 рублей!

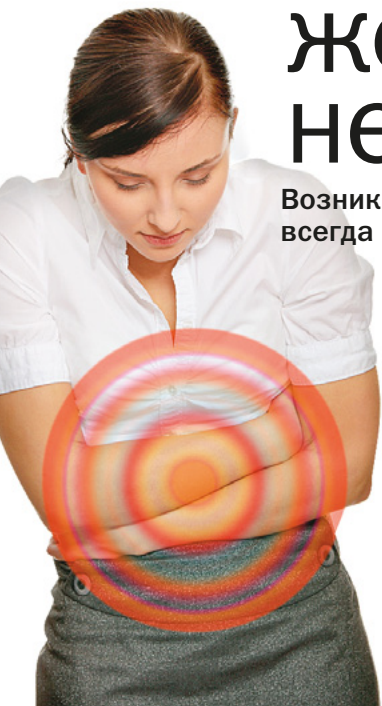
Не забудьте заполнить конкурсный купон на с. 50.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

**"ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" — 84682,
"ПОЧТА РОССИИ" — 11446**



Чтобы желудок не болел



НАШ ЭКСПЕРТ



**Владимир
Анатолевич
Стародубцов,**
гастроэнтеролог Орловской горбольницы им. С. П. Боткина

Возникновению желудочных болезней практически всегда предшествует гастрит.

Как доктор-гастроэнтеролог ежедневно общаюсь минимум с десятком пациентов, страдающих болезнями желудка. За двадцать лет врачебной практики консультировал тысячи таких людей, поэтому могу рассказать об этом со знанием дела.

Гастрит особенно актуален для тех пациентов, у которых он развивается по принципу "где тонко, там и рвется". Если желудок — слабое звено (а это заметно уже с детства), то его обладателю следует внимательно относиться к рациону и режиму питания. В том случае, когда желудок остается пустым более пяти часов, соляная кислота его сока начинает разъедать достаточно стойкую слизистую оболочку. Нередки семей-

ные случаи недуга, когда гастритом страдают несколько поколений.

К гастриту приводят также и нынешние продукты питания, в которые с целью увеличения срока хранения

добавляют компоненты, повышающие кислотность желудка. Это вызывает воспаление — гастрит. Недуг может проявляться болями, тяжестью и дискомфортом в средне-

дно-верхнем сегменте живота. Часто беспокоит изжога — когда едкий желудочный сок из раздраженного органа забрасывается в пищевод. Язык покрывается налетом, появляется неприятный запах изо рта, беспокоит отрыжка.

Самолечение при гастрите недопустимо, так как он может незаметно с течением

**Для
лечения
гастрита и профилактики язвы и опухолей соблюдайте режим питания**

? Мне поставили диагноз "гастрит". Я стал подбирать подходящую диету, исключив многие вредные продукты и алкоголь. Пью травы, а жена доверяет лишь таблеткам и сует мне то одно, то другое средство. Подскажите, можно ли излечиться от гастрита народными методами или обязательно принимать медикаменты? Ведь это химия, и я не думаю, что она безвредна.

Л. Иванов, по e-mail

времени переходить в язву и рак желудка.

Необходимо обследование на наличие в желудке жгутикового микроорганизма под названием "пилорическая хеликобактерия". Этот микроб живет в экстремально кислой для других одноклеточных среде и может являться причиной злокачественного перерождения клеток желудка. Точнее всего хеликобактерия выявляется при гастроскопии.

В Японии, например, гастроскопию выполняют ежегодно всем лицам старше 40 лет. В результате раннего выявления проводится успешное лечение предраковых состояний желудка, благодаря чему количество случаев рака в Стране восходящего солнца буквально за десятилетие снизилось в несколько раз.

Хеликобактер уничтожают с помощью сочетания двух мощных антибиотиков и специального препарата, снижающего кислотность желудочного сока. Затем показано длительное поддерживающее лечение противокислотным средством. На этом этапе обязательны назначения компетентного врача и строгое соблюдение рекомендаций относительно питания.

Фото: Legion-Media (4).

Питание при гастрите

Вот некоторые важные рекомендации, которые позволяют читателям избавиться от боли в желудке и не допустить ее впредь.

1. Ешьте небольшими порциями каждые 3–4 часа, то есть 5–6 раз в день.

2. При гастрите противопоказаны соленые, маринованные, копченые, жареные, консервированные, жирные продукты и блюда, а также майонез, соусы, горчица, хрен, перец и другие острые приправы и специи.



3. Кислотность желудка повышают яблоки и белокочанная капуста (независимо от способа их приготовления), кофе, конфеты, сдоба, сладости, шоколад, торты, пирожные, сыр.



4. Противопоказан при гастрите алкоголь. Курение также способствует воспалительным явлениям в слизистой желудка.

5. При гастрите и с целью его профилактики питайтесь разнообразными кашами (исключение составляют перловая и пшенная, грубоватые для желудка). Полезны гречка, овсянка, рисовая каша, геркулес, сваренные как на воде, так и на разведенном (пополам с водой) молоке.



6. Нежирный творог и кефир в сочетании с бананами, клубникой подслащивайте.

7. Отварные мясные продукты (курятина, телятина, крольчатина, индюшатина), рыба содержат необходимые для восстановления слизистой оболочки желудка протеины.



8. Идеальный гарнир к мясу при гастрите — отварные морковь, тыква и свекла, а также картофельное пюре.



"Мне помогло лекарство из алоэ, меда и сливочного масла"



Хочу рассказать вашим читателям, как я вылечила гиперацидный эрозийный гастрит и 13 язвочек. Когда мне поставили эти диагнозы, доктор сказал, что пока что это не язва, но надо лечить. Объяснил, что у меня желудок как металлическая коррозионная труба, как будто иголки по всему желудку. И дал мне очень дельный рецепт из народной медицины.

Главный компонент этого средства — комнатное растение алоэ 3–5 лет. Пропустить через мясорубку листья алоэ и через вдвое сложенную марлю отжать

сок, чтобы получилось 0,5 л. К этому соку добавить 0,5 л жидкого меда и 250 г сливочного несоленого масла. Эту смесь пить ежедневно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

А облепиховое масло пила без совета врача. Я помню, что оно хорошо заживляет все ранки. На весь курс вам понадобится где-то 200 мл облепихового масла. Пить каждое утро натощак по 1 ч. ложке.

Когда пришла на повторное обследование к этому же доктору, у меня желудок был без всяких ворсинок, розовый, все язвочки затянулись.



Вот так я излечила гастрит шесть лет назад. Сейчас ем любую пищу — и болей нет.

Надежда Таран,
пос. Отрадинское,
Орловская обл.



"Я сама придумала рецепт, прошла курс, и язва прошла"



Однажды я пошла в лес, и меня схватил приступ боли от язвы. Когда-то я слышала, что болезни желудка лечат соком подорожника. Я быстро нашла в лесу это растение, вытерла листья, съела, и боль прошла. После этого случая я сама выдумала рецепт и в течение недели проходила курс лечения.

А мой рецепт такой: утром выпить теплой кипяченой воды, затем 50 г сока подорожника. И так в течение дня — 50 г сока до еды. Пить в течение 7 дней. Сок можно получить, если пропустить листья подорожника через мясорубку, а потом через марлю отжать сок. Ела все, но исключила жареное, копченое, консервированное.

Л. В. Щербакова,
г. Шахово, Орловская обл.